

# "На солнечной поляне" - занятие по профилактике ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

## 1. Метафора.

Скажи, в каком мире ты живешь?...Глядя из окна, ты видишь звездное небо...или серые тучи? Вершину горы...или горы мусора? Гладь океана или грязные лужи?

-...Каждая наша мысль создает все то, что окружает нас.

-...Каждым своим поступком, словом, мыслью мы создаем тот мир, в котором живем!

В одно окно смотрели двое:

Один увидел смерть и страх,

Огонь, страдание и горе,

Привычного нам мира крах.

Другой увидел там весну,

Цветущие сады и небо голубое,

Прекрасную зелёную листву...

В одно окно смотрели двое...

Психолог раздает каждому участнику в подарок [Притчу «Окно»](#).

## 2. Упражнение «10 Заповедей Начала дня». (текст заповедей в приложении)

- Сегодня, я предлагаю вам «прожить» миг в позитивном, ярком, успешном и счастливом мире! Я приглашаю вас на солнечную поляну, но для начала дня нам нужен особый настрой!

Участникам раздаются в подарок «10 заповедей Начала дня» и зачитываются ведущим под музыку.

## 3. Упражнение «Свеча».

- Мы отправляемся в путь..., но вы знаете, что в дорогу идут надежные, дружные, сплоченные, понимающие друг друга люди... вот сейчас и проверим, в какой степени вы сплочены? Как вы понимаете, друг друга? Сможете ли вы преодолеть препятствие, которое нас ждет впереди (психолог проводит с участниками упражнение из «веревочного курса» - «Свеча»).

*Инструкция к упражнению: все участники выстраиваются в шеренгу. Психолог дает свечу в руки крайнему слева человеку, а справа - дает коробок со спичками. Задача группы: не сходя с места и не передавая свечу и коробок спичек, зажечь свечу! Условие: все делать молча. Если группа затрудняется, то дать возможность обсудить 1 минуту.*

*(Каждый участник, по цепочке, получает 1 спичку, затем спичка крайнего участника зажигается, огонь передается от спички к спичке и последний участник зажигает свечу).*

**4. Упражнение «Розовые очки»** (*звучит сказочная музыка*). Психолог поздравляет участников мастер-класса с успешным прибытием на «Солнечную поляну», далее проводит упражнение «Розовые очки».

- Что мы обычно делаем, если нам в глаза светит яркое солнце?...Правильно! Надеваем очки от солнца. А я вам предлагаю надеть не просто солнечные очки, а розовые очки ... и посмотреть на мир в розовом свете. Стоя в кругу, каждый участник одевает «Розовые очки» и говорит, что он видит,...какой мир его окружает,...(Психолог резюмирует: что каждый видит то, что он хочет видеть...)

**5. Фильм «Как распускаются цветы».**

- А сейчас я предлагаю вам лицезреть красоту цветов на нашей солнечной поляне... (психолог показывает [фильм «Как распускаются цветы».](#))

Обсуждение (*психолог резюмирует: что люди также как цветы: растут, расцветают, становятся совершенными...*).

**6. Игра «Кто Я?»**

*(Для повышения настроения, формирования оптимистичного взгляда на свою жизненную ситуацию, понимание себя, мотивов других людей)*

- ...Сейчас каждый придумает себе необычное имя и ассоциацию себя с цветком, деревом или растением, запомните все или запишите на листочке, но так, чтобы никто не видел. Затем, нужно найти себе пару.

*(Работа в паре)*. Посмотрите внимательно друг на друга и определите, на какой цветок похож ваш друг, нарисуйте этот цветок втайне от него. Вновь объединившись, предложите свой вариант видения, и узнайте: каким цветком представил вас ваш друг. Если совпали ваши представления, то это здорово. Это говорит о том, что вы могли прочувствовать друг друга, угадать настроение, значит ваше «душевное состояние на одной волне». А если еще совпало ваше имя с названием цветка, который возник у Вашего партнера относительно Вас, то это вообще супер-игра! Поблагодарите друг друга. Если даже не совпали представления относительно друг друга, то все равно поблагодарите. Мы думали о прекрасном, позитивном мире, проецировали его на себя, других. Это замечательно.

*(На полу или столе разложены метафорические ассоциативные карты из серии «Хранительница сада». Психолог предлагает найти ту карту, на которой изображен ваш цветок. Участники зачитывают послание-запись на карте).*

**7. Гадание на ромашке** (*варианты аффирмаций*- букв. «подтверждение»)- краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни).

- А сейчас настала пора гадания на ромашке?! (*Звучит музыка.*)

Психолог с ромашкой в руках, подходит к участникам мастер - класса и предлагает оторвать лепесток (на лепестке написаны утверждения - аффирмации, их нужно проговорить так, чтобы они были услышаны Вселенной).

#### **8. Плетение венка из цветов** (*варианты пожеланий на лепестках*).

- Чем можно заняться на поляне? (*Обсуждение*).

Психолог предлагает участникам сплести венок. Фоном звучит музыка.

Психолог рассказывает историю обряда. ...Венок из живых цветов у многих народов считался оберегом. Л верили, что девушка с венком на голове, наделена магическими силами, которыми может покарать любого, кто пожелает ей зла. Одним из самых известных девичьих обрядов в ночь на Ивана Купала было плетение венков и гадание на них. Девушки плели венки с самого утра. Для них собирали полевой мак, васильки, дикую рожь, барвинок, бессмертник, мяту, тысячелистник, любисток, ромашку, хмель и другие растения...

- А мы будем вплетать здоровье, любовь, радость, заботу, семейные ценности ...

*(Участники мастер - класса «собирают» цветы из готовых лепестков, на которых написаны пожелания, а из цветов «плетут» венки и одевают себе на голову)*

#### **9. Упражнение «10 заповедей Завершения дня»** (*текст заповедей в приложении*)

*(Звучит музыка)*

- Завершается наш день... (*психолог зачитывает Заповеди и раздает их в подарок*).

**10. Упражнение «Муравьиная тропа».** Группа разбивается на две части и встает на длинную «доску» по обе стороны от середины. Задача: двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступает на «землю или касается земли», упражнение начинается заново. После упражнения участники прощаются и уходят домой с хорошим настроением, с улыбками и подарками.